NEWS LETTER 2026秋

2026年11月19日
大王製紙エリエールPR事務局

手を拭く際の摩擦に着目！皮膚科専門医が教える、無理なく続けられる手肌ケアとは！？
「紙の衣替え」で始める、手肌の“拭き方”新習慣のススメ！

★ ★ ★「ニュースレター2026秋 手肌の“無意識こすれ”対策号」サマリー ★ ★ ★

■秋の肌環境は「3K（乾燥・花粉・寒暖差）」に注意！
■【アンケート調査】手肌を襲う“無意識こすれ”の実態
・今日から始められる「塗らない肌ケア方法」とは？
・皮膚科専門医が教える、服だけではない「紙の衣替え」とは？

【監修者】
野村 有子氏（皮膚科専門医、医学博士）
慶應義塾大学医学部卒業、野村皮膚科医院 名誉院長。
「一人一人の患者を大切にし、最高の医療を提供する」という医療理念のもとに、あらゆる皮膚疾患について丁寧に説明をし、治療からスキンケアにいたるまできめ細かな指導を行っています。



衛生用紙製品No.1ブランド※1の「エリエール」では、秋から冬にかけての本格的な乾燥シーズンを前に、「手洗い」や「鼻かみ」といった日常的な習慣が肌に与える影響についてアンケート調査を実施しました※2。その結果、手洗いや鼻かみが高頻度で行われていること、また、手洗いのたびに繰り返し保湿を行うことへのストレスを感じていることが分かりました。
そこで今回、拭くものと肌との接触による肌への「無意識こすれ」が生じる可能性に着目。
皮膚科専門医の野村 有子先生に監修いただき、**秋の過酷な肌環境に対する注意点と、日常生活の中で無理なく取り入れることができる、新しい肌ケア習慣として「紙の衣替え」**について解説します。

秋の肌環境は「3K（乾燥・花粉・寒暖差）」に注意！



野村先生からの解説
過ごしやすい季節と思われがちな秋ですが、実は肌にとっては非常に過酷な環境です。夏に受けた強い紫外線やエアコンによるダメージが蓄積しており、肌はすっかり「秋バテ」気味に。
さらに、秋特有の「乾燥・花粉・寒暖差」という『秋の3K』によって、肌のバリア機能が低下し、少しの刺激にも非常に敏感な状態になっています。また、体調管理が難しくなる時期でもあり、風邪対策や衛生管理への意識も一層高まる季節です。冬の本格的な乾燥シーズンに備え、肌への負担を意識したケアを早めに始めることが大切です。

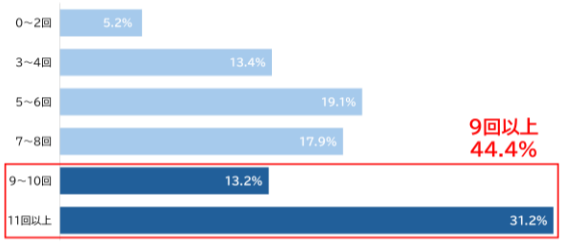
※1：インテージ SRI+ ティシュー市場、トイレットペーパー市場、キッチンペーパー市場、ペーパータオル市場の合算(2025年1月～12月 メーカー別売上金額)
※2：当社調べ 2026年7月 n=3,280（10代～90代男女、クラブエリエール会員）

【アンケート調査】手肌を襲う“無意識こすれ”の実態

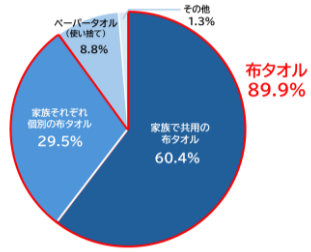
4割以上が1日9回以上手洗い。手を拭くときは6割以上が家族で共用タオルを使うという結果に

当社の調査によると、秋には1日に9回以上手を洗う人が44.4%に上りました。 11回以上の方は31.2%と最多で、清潔を保ちたいという意識がうかがえます。また、家庭の手拭きで使っているものとして、60.4%の方が家族で共用タオルを使っていることが分かりました。

1日に手を洗う回数（秋） n=3,280



家庭の洗面所などで手を拭く際、主に使用しているもの n=3,280





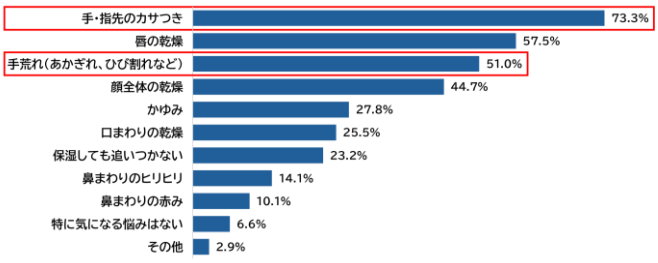
野村先生からの解説

「手洗いは通年で高頻度に行われていますが、乾燥しやすい秋冬は刺激に弱く、肌バリアを損なう可能性があります。複数回手洗いをすることで清潔を保っている方は多いようですが、家族で共用布タオルを使うことは、タオルが濡れたままになることも多いことから、菌が繁殖しやすく、手荒れなどの傷口から菌感染リスクがあるため、注意が必要です。また、何気なく行っている『拭く』という動作も、ゴシゴシと強く拭いたり、何度もこすったりすることで、肌への物理的な刺激となる可能性があります。特に、乾燥などによって肌のバリア機能が低下しやすい秋冬は、こうした日常の小さな“無意識こすれ”に注意が必要です。衛生面をはじめ、毎日の小さな刺激の積み重ねを避けるためにも、手肌に触れるものを見直し、使い捨てペーパータオルなどに切り替えることも選択肢のひとつです。」

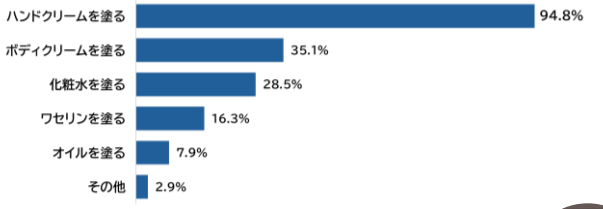
肌ケアの方法は「塗る」のみにあらず…！？手肌を拭くアイテムの見直しポイントとは

秋冬の肌悩みとして、「手・指先のカサつき（73.3%）」「手荒れ・あかぎれなど（51.0%）」が上位に挙がり、手肌への負担が大きいことが分かります。また、実施している肌ケアの方法としては、ハンドクリームや化粧水、ワセリンなど、何かを「塗る」対策を取っている方が多いことが分かりました。一方で、秋冬に保湿ケアを行っている人のうち、61.9%が「手を洗うたびに塗り直すのが面倒」と回答。さらに、「ベタつくので次の作業の前に塗るのを我慢している（58.2%）」「保湿してもすぐ手を洗って流れてしまう（53.0%）」といったストレスを感じている方が多く、塗り直しの手間を感じている実態がうかがえます。日々の生活の中で、手洗いや手拭きによる負担に配慮したケアが求められています。

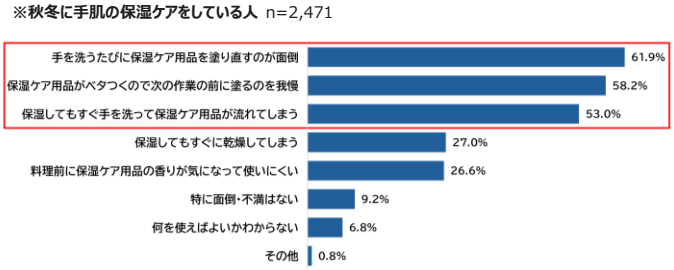
秋冬に気になる肌悩み（複数回答） n=3,280



保湿ケア方法（複数回答） ※秋冬に手肌の保湿ケアをしている人 n=2,471



手の保湿ケアで面倒・不満なこと（複数回答）
※秋冬に手肌の保湿ケアをしている人 n=2,471





野村先生からの解説

「肌ケア方法といえば、ハンドクリームを塗るなどが一般的な方法だと思います。しかし、手洗い後の肌は無防備な状況なので、“手洗い後の手肌を拭くアイテムを変えてみる”こともひとつの方法です。布タオルの場合、家族それぞれ別のタオルを使うなど、清潔なタオルでやさしく抑えるように水分を拭き取ることも有効です。また、ペーパータオルを使う場合は、保湿成分を配合したペーパータオルを選ぶ方法もあります。無理なく続けられる方法を行ってみてください。」

【おすすめアイテム】①

『エリエール 贅沢保湿ハンドタオル』（120組3個パック）

『エリエール 贅沢保湿ティシュー』で培った保湿技術を活かした、ブランド初となるハンドタオルです。ヒアルロン酸、グリセリン、コラーゲンといった保湿成分を贅沢に配合することで、紙表面の摩擦を抑え、なめらかな拭き心地を実現。また、食品にも使用される基準を満たした保湿成分（グリセリン）を採用。べたつきにくく、調理前の手拭きにもお使いいただけます。
【公式HP】https://www.elleair.jp/paper-towel/zeitakuhoshitsu-paper-towel/



「拭いた瞬間、しっとりとなめらかな肌ざわりで、タオルのようなゴワゴワとした摩擦感が気になりませんでした。乾燥や刺激が気になる季節には、手肌にやさしい使い心地のペーパータオルを取り入れることも選択肢のひとつです。」





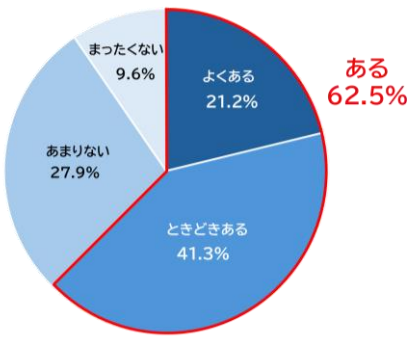




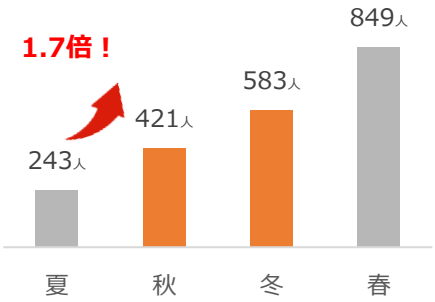
6割以上が経験する「鼻まわりのヒリヒリダメージ」

風邪や秋花粉のアレルギーなどで鼻をかむ機会が増える秋冬。調査でも、6割以上の方が「鼻をかむ回数が増えて、鼻まわりがヒリヒリした経験がある」と回答しました。手肌と同じく、鼻まわりもティシューが繰り返し触れることから、“無意識のこすれ”ダメージを受けています。過酷な秋冬の肌を守るためには、スキンケアだけでなく、毎日の生活で“肌に触れるアイテム”を見直すことが重要です。

秋冬の時期、鼻をかむ回数が増えることで、鼻まわりがヒリヒリしたり、しみたりした経験 n=3,280



1日に鼻をかむ回数が「9回以上」と回答した方の数



野村先生からの解説

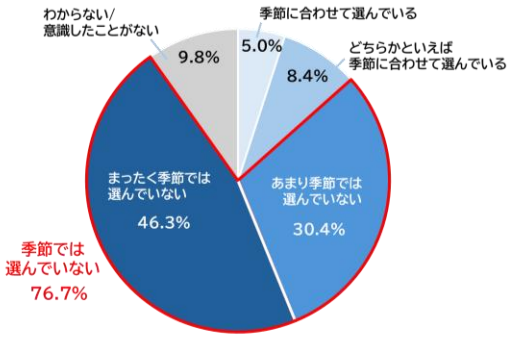


「鼻まわりは顔の中でも敏感でデリケートな部位です。秋冬に風邪やアレルギーなどで鼻をかむ回数が増えると、ティシューによる度重なる摩擦（こすれ）によって皮膚のバリア機能が低下し、ヒリヒリ感や赤みといったトラブルが起こりやすくなります。さらに、こすれによって皮膚表面が細かく傷つくと、その隙間から雑菌や刺激物質が入りやすくなり、肌荒れが悪化する悪循環に陥るため注意が必要です。」

7割以上がまだ取り入れていない“新習慣”「紙の衣替え」

毎日のように肌に触れるティシューやペーパータオルですが、「紙類を季節に合わせて選んでいる／どちらかといえば季節に合わせて選んでいる」と回答した人はわずか13.4%という結果に。洋服やスキンケア用品は季節に合わせて変えることは一般的ですが、大多数の方は「紙の衣替え」は行っていないことが分かりました。

肌に触れる紙類を季節に合わせて選ぶことはあるか n=3,280





「部屋の加湿といった基本的な対策はもちろんですが、予防的に肌に触れるものを負担の少ないものへ切り替えることも大切です。無理なく続けられる新しい習慣として、秋からは衛生的かつ刺激が少ない、手肌にやさしいペーパータオルやティシューに切り替えることも一つの手段だと思います。こすらずに水分を“吸い取る”ように優しく肌に当てるのがポイントです。
毎日肌に触れるものだからこそ、本格的な乾燥シーズンを迎える秋から、肌へのやさしさに着目してアイテムを見直す『**紙の衣替え**』を始めてみてはいかがでしょうか。」

【おすすめアイテム】②

『エリエール 贅沢保湿ティシュー』

化粧水にも使われる保湿成分（グリセリン、コラーゲン、ヒアルロン酸）に加え、なめらか成分を配合。保湿成分がティシューと肌との間の潤滑油の働きをすることで、一般的なティシューよりも肌との摩擦を抑えます。
【公式HP】https://www.elleair.jp/tissue/zeitakuhoshitsu/







＜肌の乾燥と保湿に関するアンケート調査概要＞
【調査対象】10代～90代男女 3,280名
【調査期間】2026年7月21日～7月26日
【調査方法】インターネット調査（クラブエリエール会員）
【調査実施者】大王製紙株式会社